



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Le Bulletin de la délégation de la Haute-Vienne

N°8 - Février 2025



→ EDITO :

Cher(e)s Adhérent(e)s, cher(e)s Partenaires,

La santé mentale grande cause nationale 2025: une chance, un espoir de faire avancer les combats que l'UNAFAM porte depuis plus de 60ans. Il y a les projets portés au niveau national, ceux qui seront développés par le monde médical, mais nous, à notre échelle, à celle de notre quotidien, à celle de notre département, de notre région, que pouvons-nous faire? Nous pouvons faire beaucoup, mais pour ça il faut des bénévoles.

Nous sommes nombreux- et j'en étais - à nous dire "je n'ai pas de compétences dans ce domaine, je ne sais même pas comment gérer avec mon proche". Mais si nous poussons la porte le l'UNAFAM, avec pour seul bagage notre bonne volonté, nous découvrons que nous pouvons être utiles: installer les équipements pour une manifestation (forum des associations, assemblée générale, journées SISM...), trouver un thème pour une sortie "Un Temps Pour Nous" et prendre les renseignements utiles pour l'organiser, chercher un lieu pour le repas annuel, distribuer des flyers dans les cabinets médicaux, les mairies de son secteur.... Tout cela ne demande pas de compétences spécifiques, c'est à la portée de chacun et quel soulagement pour les bénévoles de longue date !

Pour les nouveaux arrivants dans le département c'est aussi une opportunité d'appréhender plus rapidement ce nouvel environnement, les offres pour son proche malade, les fonctionnements locaux, et créer des liens, des appuis, des soutiens.

On peut se dire aussi "bénévole dans une association, c'est chronophage, je ne suis pas suffisamment disponible", mais plus nous serons nombreux à nous partager les tâches, moins ce sera lourd pour chacun. Nous pouvons tous trouver 2 ou 3 heures par mois, ou 2 ou 3 jours par an. Et pour le reste de l'équipe c'est un grand soulagement.

Ensuite, au contact des "anciens bénévoles" nous découvrons, nous apprenons et nous ciblons des activités plus complexes qui correspondent à nos centres d'intérêt: accueillir les aidants, coordonner des groupes de paroles, animer des café rencontre, défendre les intérêts des malades et des aidants auprès des instances (MDPH⁽¹⁾, ARS⁽²⁾, UDAF⁽³⁾, CHS⁽⁴⁾ ...). L'UNAFAM propose aussi des formations – gratuites et avec défraiements -, et dans tous les cas nous sommes au minimum en binôme, ce qui rassure et facilite les apprentissages.

Puis, des liens se créent, une solidarité s'installe. Nous trouvons, au sein de l'équipe des bénévoles, une écoute bienveillante, une proximité, un partage qui nous aide aussi quand, à titre personnel, nous allons moins bien.

Et quelle satisfaction de voir des familles et des proches nous dire "merci"; nous nous sentons utiles. Bien sûr ce n'est pas avec nos petits bras que nous déplacerons des montagnes, mais tous ensemble nous pouvons faire bouger les lignes, ne serait-ce qu'offrir un peu d'écoute, de réconfort et d'espoir à ceux et celles qui se sentent perdus, désemparés, comme nous l'avons été....et comme nous le sommes encore parfois.

Pour continuer à faire vivre notre délégation, pour continuer à soutenir les familles, à défendre les intérêts des malades et de leurs aidants, nous avons besoin de vous.

(1) MDPH: Maison Départementale Pour les Personnes Handicapées

(2) ARS: Agence Régionale de Santé

(3) UDAF: Union Départementale d'Aide aux Familles

(4) CHS: Centre Hospitalier Spécialisé

[Cliquez ici pour découvrir toutes les missions de bénévoles à l'UNAFAM](#)

Line Bounicaud,
Bénévole à l'UNAFAM 87

LES POINTS FORTS DE L'ACTIVITE EN 2024

L'UNAFAM 87 en quelques chiffres :

- 91 familles adhérentes au 31/12/2024
- 1589 heures de bénévolat assurées en 2024 par nos 12 bénévoles
- 11 035 kms parcourus en 2024
- 25 nouvelles familles accueillies à l'UNAFAM + 9 familles reçues dans le cadre du programme BREF

NOS PRINCIPALES RÉALISATIONS EN 2024 :

ASSEMBLEE ANNUELLE DE LA DÉLÉGATION UNAFAM HAUTE-VIENNE : LE 22 MARS 2024 À LIMOGES

Nous avons exposé nos activités et nos projets auprès de nos adhérents et nos partenaires. Des échanges riches ont eu lieu. Puis un pot convivial est venu clôturer la soirée.

FORMATIONS POUR LES AIDANTS :

Deux formations à destination des aidants ont été organisées en 2024 :

- Une journée d'information sur les Troubles Psychiques le vendredi 21 juin à Limoges.
- Une journée d'information sur la dépression résistante le samedi 26 octobre à Limoges.

GROUPES DE PAROLES MENSUELS POUR LES AIDANTS :

Nous avons renouvelé nos deux groupes de parole mensuels à Limoges :

- Le lundi de 14h15 à 16h15
- Le mercredi en soirée de 18h30 à 20h30

CAFE-RENCONTRE MENSUEL A SAINT YRIEIX-LA-PERCHE :

Nous avons mis en place un café-rencontre mensuel (tous les 1ers mardis de chaque mois) à St Yrieix-la-Perche.

PROGRAMME BREF :

Le programme BREF se conçoit comme une étape initiale dans le parcours des aidants vers la psychoéducation des aidants. Il a été mis en place en lien avec Esquirol dans le courant de l'année. Dans le cadre de ce programme, l'UNAFAM 87 a rencontré 9 familles au cours du 2e semestre.

FORUMS DES ASSOCIATIONS :

Nous étions présents sur le forum des associations les 7 et 8 septembre 2024 au Parc des Expositions de Limoges

MOMENTS CONVIVIAUX POUR LES FAMILLES ADHERENTES :

- Galette des rois le mercredi 10 janvier 2024
- Rencontre interdépartementale le samedi 31 août 2024 à Collonges-la-Rouge (délégations UNAFAM 19, 23, 24 et 87)

POURSUITE DE NOS AUTRES MISSIONS :

- Accueil des familles
- Défense des droits et intérêts des malades psychiques et leur entourage en intervenant au sein des instances de démocratie en santé mentale du département.
- Temps de répit mensuels pour les aidants : « UN TEMPS POUR NOUS ».
- Travail avec le Pôle des Usagers du CH Esquirol à Limoges.

PERSPECTIVES POUR 2025

En 2025, nous souhaitons poursuivre et développer toutes nos missions (accueil des familles, formations, sensibilisations, groupes de parole, cafés-rencontres, temps de répit, temps d'échanges et de convivialité, défense des droits et intérêts des malades...)

Nos principaux projets sont :

- **Renforcer l'équipe bénévole** : Recruter de nouveaux bénévoles afin de développer les actions de l'Unafam et de soulager les bénévoles les plus investis.
- **Faire un repas pour nos adhérents** le samedi 8 février.
- **Tenir notre assemblée annuelle** le vendredi 28 mars à 15h00.
- **Organiser des formations pour les aidants** :
 - > 1 Journée d'information sur les troubles psychiques, prévue le 23 mai.
 - > 1 Formation « Adapter sa communication avec un proche souffrant de bipolarité ». Date à déterminer
 - > 1 Atelier Prospect en collaboration interdépartementale.
- **Déployer le programme LEO** : 3 bénévoles vont se former au programme.
- **Organiser des actions de sensibilisation et destigmatisation.**
- **Étendre les cafés-rencontres** : Créer de nouveaux cafés-rencontres pour couvrir davantage de zones du territoire et renforcer la proximité avec les familles.



**Assemblée
Annuelle
UNAFAM 87**

VENDREDI 28 MARS 2025 À 15H

Lieu : Ligue de l'Enseignement de la Haute-Vienne - FOL 87
22 Rue du Lieutenant Ménéieux, 87000 Limoges

**Rapport d'activité 2024
Echanges
Suivi d'un pot convivial**



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES



Rencontre inter départementale le 31 août 2024 à Collonges-la-Rouge avec les adhérents des délégations UNAFAM 19, 23, 24 et 87

Avec le soutien financier de :



santé
famille
retraite
services